

## **Здоровый образ жизни. Недопущение дурного примера со стороны преподавателя.**

Лыткин В.С., преподаватель, ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

В нашей стране сейчас спорту стали уделять много внимания.

Регулярно проводятся соревнования по различным видам спорта на самом высоком уровне. В нашей стране прошёл чемпионат мира по футболу, прошла Олимпиада в Сочи. Данные крупные мероприятия, несомненно, дали дополнительный импульс в развитии физической культуры и спорта в нашей стране, росту патриотизма, развитию силы воли, характера у людей. В частности, патриотизм у студента проявляется в том, что он выступает за честь своего учебного заведения. Наверняка и студенты нашего техникума с интересом наблюдали за соревнованиями.

Да он уже и начал проявляться! Достаточно взглянуть на те газеты, которые были подготовлены каждой группой специально к началу Олимпиады. Вполне возможно, что после игр кто-то из студентов записался в секцию по какому-либо спорту. Благо, что в городе Раменское их немало, притом, много бесплатных. Это и лыжная секция, баскетбольная, секция лёгкой атлетики и др. Они находятся на базе ДС «Борисоглебский», спортивного клуба «Олимп», Стадиона «Красное знамя».

К сожалению, не все знают, что многие из секций бесплатные. Об этом, конечно, следует информировать родителей на родительских собраниях, и студентов, если они изъявили желание заниматься.

Но здоровье, это не только занятия в секциях или самостоятельно. Это ещё и образ жизни. В частности, наличие или отсутствие вредных привычек. Безусловно, они негативно сказываются на состоянии здоровья людей.

К сожалению, около половины студентов нашего техникума курят, есть те, кто в той или иной мере употребляет алкоголь. И задачей преподавателей, и, в

частности, моей, является разъяснить о пагубности этих привычек. К сожалению, у нас недостаточно наглядной агитации. Считаю, что её в ближайшее время нужно сделать, чтобы студенты могли ориентироваться на здоровый образ жизни. Это конечно длительный процесс, но начать его нужно.

Вторым негативным моментом считаю курение преподавателей. Для студентов это хорошая реклама сигарет. Считаю, что каждому из таких преподавателей необходимо всерьёз задуматься об этом, если уж полностью не отказаться, то хотя бы не курить в техникуме или около него.

И ещё на одном моменте хочу сделать акцент. При долгой работе на компьютере устают глаза. Поэтому, на таких занятиях необходимо примерно в середине учебной пары делать 2-3 минутный перерыв, чтобы элементарно сделать гимнастику для глаз.

Если мы хотим здоровую молодёжь, мы - старшее поколение, должны быть сами примерами для неё.